



Window of Nursing
JOURNAL

Journal homepage : <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won>



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won2204>

Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan

^KSridina D Hukum¹, Suhermi², Rizqy Iftitah Alam³,

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Koresponden (K) : sridinadhukom2@gmail.com¹,

suhermi.suhermi@umi.ac.id², Rizkqyiftitah.alam@umi.ac.id³

(082395140659)

ABSTRAK

Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh faktor eksternal dan internal terhadap tingkat stres Pada Mahasiswa Keperawatan Semester IV. Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey analitik* yaitu mengidentifikasi pengaruh faktor internal dan eksternal tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian koperatif (*cross sectional*). Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa keperawatan semester IV sejumlah 54 responden. hasil uji statistic *Regression* didapatkan nilai $\rho = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV. Stres akademik sebaiknya tetap diantisipasi dan dikelola dengan baik, sehingga mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat memberikan pengaruh yang positif (*adaptif*). Pertumbuhan fisik yang baik dan manajemen waktu yang baik akan membantu mahasiswa untuk lebih terarah dalam menjalani perkuliahan sehingga bisa mendukung mahasiswa untuk bersikap *adaptif*.

Kata Kunci : Faktor Internal dan Eksternal, Tingkat Stres, Mahasiswa

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email : jurnal.won@umi.ac.id

Phone : +62 85242002916

Article history :

Received 23 Agustus 2021

Received in revised form 20 September 2021

Accepted 09 Desember 2021

Available online 31 Desember 2021



licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

ABSTRACT

Students who experience stress can have a positive or negative impact. An increase in the amount of academic stress will reduce academic ability which affects the achievement index. Even those that are considered too heavy can trigger memory problems, concentration, decreased problem-solving abilities, and academic abilities. This study aims to determine the influence of external and internal factors on stress levels in fourth semester nursing students. This type of research is an analytic survey research, which is to identify the influence of internal and external factors on stress levels on nursing students. The research design used is a cooperative research design (cross sectional). The sample in this study were all fourth semester nursing students totaling 54 respondents. Regression statistical test results obtained the value of $p = 0.000$ is smaller than $p = 0.05$. This shows that there is an influence of internal and external factors with stress levels in 4th semester nursing students at the Indonesian Muslim University. Academic stress should still be anticipated and managed properly, so that students who experience academic stress can have a positive (adaptive) influence. Good physical growth and good time management will help students to be more focused in undergoing lectures so that they can support students to be adaptive.

Keywords: Internal and External Faktors, Stress Level, Students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi, Belajar di perguruan tinggi merupakan suatu pekerjaan yang berat yang menuntut upaya yang tidak sedikit. Banyak kegiatan belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa seperti pemilihan cara belajar, pengaturan cara belajar, pengaturan waktu belajar, mengikuti kuliah secara teratur, memilih mata kuliah yang cocok, mempelajari buku-buku yang pada umumnya ditulis dalam bahasa asing, mengkaji bermacam teori dan penelitian, membuat laporan tertulis dan sebagainya.

¹ Mahasiswa memiliki tingkat aktivitas yang tinggi seperti perkuliahan dan kegiatan organisasi. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa termasuk komunitas yang rentan mengalami stres.²

Masalah kesehatan perlu menjadi perhatian bagi semua orang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres.³

Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak positif atau negatif. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik. Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa.³

Di Indonesia sendiri, mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3 %. Di Indonesia gangguan mental masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan. Riskesdas 2013 menyatakan bahwa prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia mencapai 14 juta orang atau 6% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia 15 tahun ke atas.³ Menurut penelitian yang

dilakukan di University of Gondar di Ethiopia prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9%, 4 sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di German University prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 22,7%.⁴

METODE

Penelitian ini adalah penelitian survey analitik yaitu mengidentifikasi pengaruh faktor internal dan eksternal tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian koperatif (*cross sectional*). Lokasi penelitian adalah dilakukan di Universitas Muslim Indonesia Makassar, Waktu penelitian di dilaksanakan pada tanggal 12 – 28 Januari 2021, Populasi dalam penelitian adalah Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa keperawatan Universitas Muslim Indonesia semester empat . besar sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 59, Peneliti akan menilai tingkat stres dengan Kuisioner *Depression Anxiety Stres Scales* (DASS) untuk mengetahui apakah ada pengaruh terhadap Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Muslim Indonesia semester empat.

HASIL

Karakteristik mahasiswa (i) dalam penelitian ini adalah umur, semester, jenis kelamin.

Tabel. 1 Distribusi Frekuensi Mahasiswa (i) Berdasarkan Karakteristik Umur, Jenis Kelamin Dan Semester IV Di Universitas Muslim Indonesia

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	13
Perempuan	47	87
Total	54	100
Umur		
19 tahun	5	9,3
20 tahun	30	55,6
21 tahun	19	35,2
Total	54	100
Semester		
Semester IV	54	100%

Sumber.Data Primer 2021.

Tabel.1 tentang Karakteristik mahasiswa(i), Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 mahasiswi (86%), mahasiswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 mahasiswa (13%) mahasiswa (i) berusia 19 tahun sebanyak 5 mahasiswa (9,3%%), sebagian mahasiswa berusia 20 tahun yaitu 30 mahasiswa (i) (55,6%), yang berusia 21 tahun sebanyak 19 mahasiswa

(35,2%), dan 54 mahasiswa (100%) berada di semester ke IV atau memasuki tahun ke dua perkuliahan.

Analisis Univariat

Tabel. 2 Distribusi Frekuensi Faktor internal tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia.

Tingkat Stres	Faktor Internal	
	N	%
Ringan	10	18.5
Sedang	17	31.5
Berat	27	50.0
Total	54	100

Sumber.Data Primer 2021.

Berdasarkan data table. 2 menunjukan bahwa dari 54 mahasiswa(i) keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia, di dapatkan 27 mahasiswa(i) (50.0%) yang mengalami tingkat Sress berat.

Tabel. 3 Distribusi Frekuensi Faktor Ekstrenal tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia.

Tingkat Stres	Faktor Eksternal	
	N	%
Ringan	8	14.8
Sedang	17	31.5
Berat	29	53.7
Total	54	100

Sumber ; Data Primer 2021

Tabel. 3 menunjukan bahwa dari 54 mahasiswa(i) keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia, di dapatkan 29 mahasiswa(i) (53.7%) yang mengalami tingkat Sress berat.

Analisa Bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara faktor internal dan external dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester 4 di universitas muslim. Adapun hasil analisis data yang didapatkan adalah :

Tabel 4 menunjukan hasil *uji statistic Regression* didapatkan nilai $\rho = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukan bahwa terdapat Pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester 4 di Universitas Muslim Indonesia.

Tabel. 4 Pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV di universitas muslim Indonesia

		Tingkat Stres		
PE	Faktor sters	Mean	SD	P
MB	Internal	27,6	0,274	0.000
AH	External	28,3	0,287	
AS				
AN				

Berdasarkan *uji SPSS* dengan *uji statistic Regression* menggunakan dengan tingkat kemaknaan 95% (0.05), hasil analisis yaitu 0,000 maka nilai $\rho > 0,05$ yang berarti terdapat ada pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia. dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima.

Interpretasi adanya Pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester 4 di Universitas Muslim Indonesia. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV di universitas muslim Indonesia. Dimana mahasiswa(i) menunjukkan pola koping dalam menyelesaikan masalah dengan baik meskipun pada awalnya mahasiswa(i) mengalami stres baik dari faktor internal (akademik) dan faktor eksternal (organisasi dan lainnya). Mereka menyadari bahwa tekanan yang sedang mereka rasakan merupakan salah satu dari proses menuju kesuksesan, mahasiswa juga berasumsi bahwa untuk meraih kesuksesan butuh kerja keras, ikhtiar dan doa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukan bahwa dari 54 mahasiswa(i) keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia, di dapatkan 27 mahasiswa(i) (50.0%) yang mengalami tingkat Sres berat, sedangkan 17 mahasiswa(i) (31.5%) yang mengalami sres sedang.

Stres yang terjadi pada mahasiswa tahun kedua terutama yang berada di semester IV, diakibatkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal yang berasal dari dalam (akademik) dan yang berasal dari luar (eksternal). Faktor internal terdiri dari kondisi fisik dan emosional sedangkan faktor eksternal terdiri dari kondisi lingkungan dan sosial budaya.

Dimna Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan individu adalah salah satu faktor pemicu stres Individu sedangkan yang memiliki kebugaran jasmani dan perkembangan fisik yang baik akan terhindar dari stres, hal ini karena mahasiswa memiliki kemampuan ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stres, Secara fisik, stres dapat mengancam homeostasis fisiologis seseorang. Mahasiswa yang memiliki kondisi fisik yang buruk adalah mahasiswa yang mudah lelah, sulit tidur, mudah terserang penyakit, kondisi tubuh mengganggu kegiatan sehari-hari,

merasa pusing atau konsentration terganggu dan merasakan adanya rasa nyeri di bagian tubuh Mahasiswa yang memiliki emosional buruk berarti tidak mampu mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan, tidak mampu mengurangi cemas yang dirasakan, memiliki perasaan negatif terhadap tugas-tugas akademik, tidak mampu memusatkan perhatian terhadap tugas yang diberikan oleh dosen mata kuliah.⁵

Kondisi lingkungan hidup yang buruk akan besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak aman amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh dalam depresi dan stres. Salah satu penyumbang stres mahasiswa yang sedang menjalani studi diperguruan tinggi adalah karena lingkungan tempat tinggalnya yang tidak nyaman. Mahasiswa yang memiliki lingkungan sosial budaya yang buruk berarti mengabaikan perkuliahannya saat melakukan rutinitas setiap hari, lupa mengerjakan tugas akademik saat sedang berkumpul dengan teman-teman, dan mengabaikan kewajibannya sebagai mahasiswa.⁶

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hatmanti & Septianingrum 2018) dengan judul faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan Prodi S1 Keperawatan tingkat 1, 2, dan 3. Didapatkan hasil bahwa Faktor internal yang terdiri dari Pertumbuhan fisik atau keadaan fisik manajemen waktu, serta emosional yang baik pada individu akan membantu mahasiswa untuk lebih terarah dalam menjalani perkuliahan sehingga bisa mendukung mahasiswa untuk bersikap lebih adaptif.

Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan semester IV universitas Muslim Indonesia menunjukan bahwa dari 54 mahasiswa(i) keperawatan semester IV di Universitas Muslim Indonesia, di dapatkan 29 mahasiswa(i) (53.7%) yang mengalami tingkat Stress berat, sedangkan 17 mahasiswa(i) (31.5%) yang mengalami stres sedang.

Tingkat stres Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stresor, pada mahasiswa tingkat dua salah satu reaksi stresnya dipicu oleh tuntutan akademik, tingkatan stres secara umum diantaranya Stres sedang dan Stres berat. Stres sedang dapat menimbulkan gejala diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan. Dikatakan Stres berat apabila yang dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun.⁸

Hal ini sependapat dengan Penelitian yang dilakukan oleh⁹ menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin tahun kedua adalah tingkat stres berat yang berjumlah 21 responden (89%), sedangkan untuk tingkat stres sedang berjumlah 8 responden (10,5%) dan untuk stres akademik tingkat ringan sebanyak 1 responden (0,50%).

Stres yang terjadi umumnya di lingkungan pendidikan atau akademik disebut sebagai stres akademik dan ini hal yang wajar terjadi pada setiap mahasiswa. Setiap semester jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat. Stres yang paling umum dialami mahasiswa merupakan

stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan suatu individu yang melibatkan tekanan hasil persepsi serta penilainnya terhadap stresor akademik.⁷

Peneliti berasumsi bahwa apa yang dialami oleh mahasiswa tingkat 2 terkhusus yang berada di semester IV. Dimana mahasiswa mempunyai pola koping dalam menyelesaikan masalah yang baik, sehingga dengan adanya tekanan mereka dapat mengatasi masalah yang terjadi, baik tekanan internal yang terdiri dari dalam diri sendiri yang terdiri dari keadaan fisik dan emosional sedangkan eksternal meliputi kondisi lingkungan dan sosial budaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mahasiswa keperawatan UMI semester IV di Universitas Muslim Indonesia, dimana mahasiswa yang mengalami stres yang diakibatkan oleh faktor internal di dapatkan 27 mahasiswa(i) (50.0%) yang mengalami tingkat Stress berat, sedangkan 17 mahasiswa(i) (31.5%) yang mengalami stress sedang. faktor internal di dapatkan 29 mahasiswa(i) (53.7%) yang mengalami tingkat Stress berat, sedangkan 17 mahasiswa(i) (31.5%) yang mengalami stress sedang. Dari hasil uji statistic Regression didapatkan nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat Pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester 4 di Universitas Muslim Indonesia.

Adapun saran Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester 4 di Universitas Muslim Indonesia. Maka dari itu peneliti menyarankan bahwa setiap mahasiswa harus mempertahankan pola kopingnya masing-masing, agar mampu mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan akademik. Bagi peneliti Diharapkan penelitian ini memberikan acuan bagi peneliti selanjutnya. Terutama bagi peneliti yang akan meneliti seputar pengaruh faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan semester IV di universitas muslim indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyudi, R., Nazriati, E, Bebasari, E., Pathmanathan, Vilaseeni V, dr. M. H. S. K. & Marbun, Agnes Putri, et al. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Program Transfer Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi. *Researchgate* **1**, 446–459 (2017).
2. Afifah, A. & Wardani, I. Y. Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *J. Keperawatan Jiwa* **6**, 121 (2019).
3. Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. & Astuti, R. T. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J. Keperawatan Jiwa* **5**, 40 (2019).
4. Rahmayani, R. D., Liza, R. G. & Syah, N. A. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J. Kesehatan. Andalas* **8**, 103 (2019).

5. Aulia, S. & Panjaitan, R. U. Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *J. Keperawatan Jiwa* **7**, 127 (2019).
6. Ulfah, A. & Sudiarti, P. E. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan. **4**, 64–72 (2020).
7. Hatmanti, N. M. & Septianingrum, Y. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan: Factors That Influence The Academic Stres Of Nursing Students. *Fakt. Yang Mempengaruhi Stres Akad. Mhs. Keperawatan* **5**, 40–46 (2019).
8. Mahmud, R. & Uyun, Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indig. J. Ilm. Psikol.* **1**, 52–61 (2016).
9. Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A. & Pratami, N. Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *J. Abdi* **2**, 33–39 (2020).